



# KURSKATALOG VÅREN 2024

LAVTERSKELE KURS- OG GRUPPETILBUD INNEN PSYKISK HELSE,  
I REGI AV TRONDHEIM KOMMUNE OG GLIMT

## Enheter

- Mestringsteam og Treffstedene (Enhet Botiltak og Treffsted psykisk helse)
- Enhet for psykisk helse og rus (EPHOR)
- Friskliv og mestring (Enhet for friskliv, læring og mestring).
- Glimt Recoverycenter (KBT: Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling)





## TIDSAVGRENSEDE KURS

TREFFSTED  MESTRINGSTEAM  EPHOR  GLIMT  FRISKLIV OG MESTRING

### Natur og gjenbruk som inspirasjon

#### ★ Oppstart uke 1:

Dette kurset går over 6 dager med forskjellige temaer.

Torsdag 04.01.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 11.01.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 18.01.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 18.04.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 25.04.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 02.05.24 - kl.12.00-15.00

**Kursholdere:** Solfrid Simonsen og Beate Raanes

#### Om kurset:

Vi skjerper kreativiteten vår, med å gjenbruke materialer fra naturen.

Naturlige materialer og brukskunst står i fokus.

Har du lyst til å utvikle din kreativitet? Kom og bli med.

**Pris:** Du betaler for materialer du bruker.

**Sted:** Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

#### Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266

### reSTART

#### ★ Oppstart Uke 2

**Tirsdager: 10.00 - 14.00.**

1. Oppstart uke 2
2. Oppstart uke 6
3. Oppstart uke 10
4. Oppstart uke 15
5. Oppstart uke 19

#### Sted:

Treffstedet på Kalvskinnnet,  
Erling Skakkes gate 70, 2.etg.

#### Kursholdere:

Fagansatte og erfaringsmedarbeidere fra Enhet for psykisk helse og rus

#### Tema:

I reSTART fokuserer vi på å være i endring, for å oppnå bedre livskvalitet. Vi har fokus på og arbeider med følgende temaområder:

Verdier, leve med, tilhørighet, håp og optimisme, selvbestemmelse og drømmen.

Ved påmelding til reSTART får du tilbud om å delta i en gruppe, som inkluderer en kursdag, tre refleksjonsverksted og et prosess verksted.

Kurs og refleksjonsverksted går over 4 uker. Etter 12 uker møtes vi igjen til et prosessverksted.

#### Påmelding:


Via vårt kontaktskjema:

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helse/restart/>



## Grubling og bekymring

### Et kurs i metakognitive teknikker


 **Oppstart 11.januar (uke 2)**

**Varighet 11.01 - 15.02**

**kl.10-12**

Forsamtaler i uke 1.

6 kursdager

 **Oppstart 25.januar (uke 4)**

**Varighet 25.01 - 07.03**

**kl.13-15**

Forsamtaler i uke 3

6 kursdager


 **Oppstart 7.mars (uke 10)**

**Varighet 07.03 - 18.04**

**kl.10-12**

Forsamtaler i uke 9

6 kursdager

 **Oppstart 16.mai (uke 20)**

**Varighet 16.05 - 20.06**

**kl.10.00 - 12.00**

Forsamtaler i uke 19

6 kursdager

**Kursholdere:**

Linn Renate Pettersen og Henrik Solhaug

**Tema:**

Kurset tar for seg en praktisk tilnærming til metakognitiv terapi. F.eks hvordan en trigger tanke/hendelse påvirker våre følelser og påfølgende tanker om hvordan håndtere dette på en ny måte. Stoppe bruk av bekymring og grubling som mestringsstrategi mm.

Kurset vil hovedsakelig ta for seg teknikker for å håndtere grubling og bekymring, men vil også gå grundig gjennom andre mestringsstrategier som kan være med å opprettholde psykiske vansker / ubehag. Forskning viser at å lære seg å rette fokuset bort fra bekymring og grubling og over på livet og sin hverdag "her og nå" kan utgjøre en stor forskjell for ens livskvalitet, humør, og mentale helse generelt. Kurset består av forelesninger i tillegg til øvelser hver gang, som gjør at du som deltaker opparbeider deg en verktøykasse for å tilføre din hverdag økt tilstedeværelse og ro.

**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

**Påmelding til:**

linn.renate.pettersen@trondheim.kommune.no

henrik.solhaug@trondheim.kommune.no



## Strikking

### **Oppstart uke 2:**

Forventet oppstart: 12. januar 2024 kl 13-15. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

### **Kursledere**

Julie Nasset

### **Kort om kurset:**

Kurset går over 4 fredager. Introduksjon til hvordan man kan strikke enkle prosjekter. Det blir mulighet til å prøve seg på små prosjekter som kluter og lignende. Glimt har noe garn og pinner, men det anbefales å stille med eget utstyr dersom du har.  
6 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

### **Påmelding:**

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150

## «Styggmaling»

### **Oppstart uke 2:**

Forventet oppstart: 4. januar 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### **Kursholder:**

Tiril Byager Evenrud

### **Kort om kurset:**

Starter året med å male så umiddelbart vi kan, ikke bry oss om resultatet i det hele tatt og bruke/blande materialer slik vi føler for. Tiril veileder iht materialer, ellers er formålet å uttrykke det man står i, i øyeblikket.  
8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter, Søbstadvegen 2, Heimdal

### **Påmelding:**

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150  
Eller gi beskjed direkte til Tiril.

## Collage



### Oppstart uke 2:

Forventet oppstart: 11. januar 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursleder:

Tiril Byager Evenrud

### Kort om kurset:

Vi bruker alt vi finner av spennende bilder eller deler av bilder fra magasiner, aviser, bøker, kort etc. klipper og limer slik at det blir et helt unikt kunstverk.

8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

### Påmelding:

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150  
Eller gi beskjed direkte til Tiril

## Toving



### Oppstart uke 3:

Forventet oppstart: 18. januar 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter:

[Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursleder

Tiril Byager Evenrud

### Kort om kurset:

Kurset går over 2 torsdager

Lær å tove. Vi tover «hule ting», en teknikk hvor resultatet kan bli:

Hatt

Veske

Vase (trenger glass inni)

Kattehule

Lampeskjerm

Etc. Fantasien setter grenser

8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

### Påmelding:

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150  
Eller gi beskjed direkte til Tiril.

## Hverdagsglede

### KURS 1

★ **Oppstart uke 4:**  
**(6 kursdager)**

25.januar, 1.februar,  
8. februar, 15.februar,  
29.februar og 7.mars

### KURS 2

★ **Oppstart uke 14:**  
**(6 kursdager)**

4.april, 11.april,  
18.april, 25.april, 2.mai  
og 16.mai



#### Kursholdere:

Kurset ledes av helsepersonell ved Friskliv og mestring som har gjennomført veilederkurs i Hverdagsglede

#### Om kurset:

Kurs i hverdagsglede er utviklet av Rådet for psykisk helse. Hverdagsglede er et inspirasjonskurs som kan gi deg en bedre hverdag og økt livskvalitet. Kurset baseres på norsk og internasjonal forskning på livsmestring og folkehelse, og forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Kurset kan også sees på som første steg i en endringsprosess.

Kurset er for deg som

- ønsker mer glede og økt livskvalitet og å ta i bruk egne ressurser i større grad
- sliter litt både med skole, arbeid og sosiale arenaer
- ønsker råd, tips og inspirasjon som du kan bruke i din hverdag
- er over 18 år

Kurset går over 6 kursdager og hver ukentlige økt varer i 2,5 timer. Det er lagt opp til aktiv deltagelse fra kursdeltakerne. Etter hver økt får du en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine erfaringer.

Du får utdelt kursmateriell. Kurset koster kr.250.

Oppmøte: Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13.

#### Påmelding:

Bestill samtale for påmelding via Friskliv og mestring sine nettsider:

[www.trondheim.kommune.no/friskliv/#kurs\\_og\\_grupper](http://www.trondheim.kommune.no/friskliv/#kurs_og_grupper)

Link her hvis digital visning:

[Friskliv og mestring - Trondheim kommune](#)

Under Kurs og grupper,

velger du nedtrekksmeny "Kurs i hverdagsglede".

Trykk på blått felt "Bestill en samtale for påmelding".



## Søm/redesign (Workshop)

### ★ Oppstart uke 4:

Dette kurset varer over 2 dager

Torsdag 25.01.24 Kl. 12.00 - 15.00

Torsdag 01.02.24 Kl. 12.00 - 15.00

**Kursholdere:** Solfrid Simonsen og Elin Følling

#### Om kurset:

Du får muligheten og kjennskap til å fikse dine egne klær på en enkel måte.

Får god veiledning underveis i kurset.

Du kan sy ut, formske eller lære om lapping av dine klær.

Ta med deg noen klær som du har lyst til å fornye.

Eks; Bukse, kjole, genser, jakke mm.

Ta gjerne med blonder, bånd, pynt og knapper.

**Sted:** Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

#### Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266

## Hekling

### ★ Oppstart uke 5:

Forventet oppstart: 1. Februar 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt

Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

#### Kursledere

Tiril Byager Evenrud + en deltaker som har mye erfaring med hekling.

#### Kort om kurset:

Kurset går over 2 torsdager

Deltager-veiledet intro til å lære hvordan hekle.

8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

#### Påmelding:

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150

Eller gi beskjed direkte til Tiril.



## Malekurs

### ★ **Oppstart uke 6:**

Malekurs med forskjellige temaer og male-uttrykk.

Torsdag 08.02.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 15.02.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 22.02.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 29.02.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 07.03.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 14.03.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 21.03.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 06.06.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 13.06.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 20.06.24 - kl.12.00-15.00

Torsdag 27.06.24 - kl.12.00-15.00

**Kursholdere:** Solfrid Simonsen og Beate Raanes

#### **Kort om kurset:**

Grunnleggende, enkle maleteknikker og fargelære. Bli inspirert og få god veiledning i din kreative utfoldelse. Du kan velge å delta på en eller flere kursdager. Drop-in kurs med ulike tema. Ta kontakt med Solfrid og Beate ved treffstedene for nærmere informasjon om innhold.

Her kan du få utvikle egen fantasi gjennom form og farge, samt være sosial og få motivasjon sammen med andre.

**Pris:** Du betaler for materialer du evt. bruker.

**Sted:** Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

#### **Påmelding:**

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266





## Mestring av panikkangst Gruppetilbud

### ★ Oppstart uke 6

#### Februar

Gruppen varer i 4 uker  
Tirsdag og torsdag  
kl.12.00 - 14.00

#### Mai

Gruppen varer i 4 uker  
Tirsdag og torsdag  
kl.12.00 - 14.00

**Kursholdere:** Lotte Sundnes & Therese Solhaug

#### Tema: Panikkangst

Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi.  
Vi har fokus på:

- ★ Lære om panikkangst
- ★ Hva opprettholder panikkangsten
- ★ Verktøy du kan bruke for å mestre panikkangsten
- ★ Eksponering/øvelser

**Sted:** Trondheimsporten, Holtermanns veg 70, 9.etg.

#### Påmelding:

Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no  
Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no

## Lysstøping/lysdypning

### ★ Oppstart uke 7:

Forventet oppstart: 15. Februar 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursleder:** Tiril Byager Evenrud

#### Kort om kurset:

Vi dypner lys i stearin/parafin og støper soya-lys med duft i beholdere.  
Denne dagen blir noe lengre enn andre kursdager, siden vi må rigge til og rydde opp samme dag.  
8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

#### Påmelding:

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150  
Eller gi beskjed direkte til Tiril.



## Tegning/penn og vannmaling

**Oppstart uke 8:**

Forventet oppstart: 22. Februar 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt.

Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursleder**

Tiril Byager Evenrud

**Kort om kurset:**

Kurset går over 2 torsdager

Vi starter med å tegne idé til bilde, legger inn vannfast penn og gjør ferdig med vannmaling.

8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter

Søbstadvegen 2, Heimdal

**Påmelding:**

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150

Eller gi beskjed direkte til Tiril.

## Mixed media

**Oppstart uke 10:**

Forventet oppstart: 7. mars 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt

Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursleder**

Tiril Byager Evenrud/deltaker som har mye erfaring med mixed media

**Kort om kurset:**

Vi får introduksjon til hvordan tenke «utenfor boksen» og blande forskjellige materialer.

Alt fra syng i lerret til forskjellige malingstyper.

8-10 plasser. Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter

**Påmelding:**

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150

Eller gi beskjed direkte til Tiril.

## Empatisk kommunikasjon

### ★ Oppstart uke 11:

Forventet oppstart 12. mars 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursledere:

Ansatte ved Glimt Recoverycenter og eventuelt innleide foredragsholdere etter kunnskap om tema.

### Kort om kurset:

I denne kursserien ser vi på kommunikasjonsmåten empatisk kommunikasjon - også kalt Sjriffspråket. Denne kommunikasjonsmåten fokuserer på å skape kontakt og dempe konflikt. 6 plasser – 4 ganger. Gratis.

### Sted:

Glimt Recoverycenter, Heimdal  
Søbstadvegen 2

### Påmelding:

Sms til Glimt på 929 92 150. Mer info kommer på nyåret.

## Akrylmaling

### ★ Oppstart uke 11:

Forventet oppstart: 14. mars 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursleder

Tiril Byager Evenrud/deltaker som har mye erfaring med akrylmaling

### Kort om kurset:

Kurset går over 2 torsdager  
Vi får introduksjon og veiledning i akrylmaling:  
Blanding av farge  
Gradering av farge  
Lasering  
Perspektiv i bildet bl.a.  
8-10 plasser. Gratis.

### Sted:

Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

### Påmelding:

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150  
Eller gi beskjed direkte til Tiril.



## Omsøm/redesign

**Oppstart uke 12:**

Forventet oppstart 21. mars 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#) (link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursledere:**

Tiril Byager Evenrud

**Kort om kurset:**

Introduksjon til bruk av symaskinen, enkle reparasjoner og inspirasjon til å våge å sy om klær. 8-10 plasser. Gratis.

**Sted:**

Glimt Recoverycenter, Heimdal  
Søbstadvegen 2

**Påmelding:**

Sms til Glimt på 929 92 150. Eller gi beskjed direkte til Tiril når du er på Glimt.

## Sosiale rettigheter

**Oppstart mars måned:**

Forventet oppstart mars 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#) (link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursledere**

Ansatte ved KBT samt ev. eksperter på ulike undertema.

**Kort om kurset:**

Hva slags rettigheter og plikter har du som innbygger i Trondheim? I denne kursrekken inviterer vi eksperter på ulike tema til Glimt Recoverycenter. Eksempler er menneskerettigheter, rett til helsehjelp og rett til bolig. I løpet av våren vil vi sette opp flere kurs a 2 timer. Kursene vil bestå av foredrag og diskusjon i grupper/plenum.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

**Påmelding:**

Info kommer på nyåret



## Om recovery

### ★ Oppstart mars/april:

Forventet oppstart mars/april. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#) (link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursledere

Ansatte ved KBT samt ev. eksperter på ulike undertema.

### Kort om kurset:

I denne kursrekken tar vi for oss ulike aspekter ved recovery, og forsøker å sette det i sammenheng med å leve og mestre livet i praksis. I løpet av våren vil vi sette opp flere kurs a 2 timer. Kursene vil bestå av foredrag og diskusjon i grupper/plenum.

**Sted:** Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

### Påmelding:

Info kommer på nyåret

## Grunnkurs glassfusing

### ★ Oppstart uke 14:

Dette kurset varer over 2 dager:

Torsdag 04.04.24 - kl.12.00 - 15.00

Torsdag 11.04.24 - kl.12.00 - 15.00

**Kursholdere:** Solfrid Simonsen og Elin Følling

### Kort om kurset:

I dette grunnkurset lærer du litt om glass, glassskjæring, forming og brenning. Glasskunst betyr å smelte og forme glass (fusing), dette er en teknikk fra gamle Egypt. Det er bare kreativiteten som begrenser farger og utførelse.

**Pris:** Du betaler for materialer du bruker.

**Sted:** Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

### Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266



## Reparasjon/stopping av ull

### ★ Oppstart uke 14:

Forventet oppstart 4. april 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)

(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursledere:

Tiril Byager Evenrud

### Kort om kurset:

Introduksjon til hvordan reparere med håndsøm og stoppe ull, eks.: Sokker, albuer, små skader etc.

Ta med reparasjons-ullgarn i ønsket type og farge.

8-10 plasser.

Gratis.

### Sted:

Glimt Recoverycenter, Heimdal  
Søbstadvegen 2

### Påmelding:

Sms til Glimt på 929 92 150. Eller gi beskjed direkte til Tiril når du er på Glimt.

## Mestring av sosial angst

Gruppetilbud

### ★ Oppstart uke 14:

### April

Gruppen varer i 6 uker

Tirsdag og torsdag

Kl. 12.00 - 14.00

**Kursholdere:** Lotte Sundnes & Therese Solhaug

### Tema: Sosial angst

Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi.

Vi har fokus på:

- ★ Lære om sosial angst
- ★ Hva opprettholder den sosiale angsten
- ★ Verktøy du kan bruke for å mestre din sosiale angst
- ★ Eksponering/øvelser

**Sted:** Trondheimsporten, Holtermanns veg 70, 9. etg.

### Påmelding:

Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no

Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no



## På vei til et bedre liv

### ★ Oppstart uke 14:

Første kursdag er 04.04.24.  
Deretter følger 8 kursdager

Tidsrom: 10.00 - 12.00 hver  
kursdag

**Kursholdere:** Markus Borthen og John Christian Holberg

Velkommen til "På vei til et bedre liv" kurs. Vi tar for oss flere aktuelle tema ; blant annet kommunikasjon, mentalisering, selvfølelse, positiv selvhevdelse og fritid og venner. Gruppelederne presenterer temaene og så reflekterer vi sammen rundt disse temaene.

**Sted:**

Treffsted på Kalvskinnet, 2.etg.  
Erling Skakkes gate 70

**For påmelding og ønske om mer informasjon send mail til :**

[markus.borthen@trondheim.kommune.no](mailto:markus.borthen@trondheim.kommune.no)

[john-christian.holberg@trondheim.kommune.no](mailto:john-christian.holberg@trondheim.kommune.no)

## Batikk

### ★ Oppstart uke 15:

Forventet oppstart 11. april 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursledere:**

Tiril Byager Evenrud og deltaker-veiledet

**Kort om kurset:**

Introduksjon til forskjellige måter å skape batikk eller farge materialer med tekstilfarge. Mer info kommer. 8-10 plasser. Gratis.

**Sted:**

Glimt Recoverycenter, Heimdal  
Søbstadvegen 2

**Påmelding:**

Sms til Glimt på 929 92 150. Eller gi beskjed direkte til Tiril når du er på Glimt.



## Psykoedukasjon om schizofreni

### Gruppetilbud

 **Oppstart uke 14, varighet 10 uker.**

Første kursdag 3.april.  
Ukentlig på onsdager  
kl.12.30 - 14.30

**Kursholdere:**

Victoria Juul Leirbekkhei og Erik Wennberg

**Tema:**

Kurs om schizofreni, dens symptomer, årsaker og behandlingsmetoder. Målet med kurset er å øke kunnskap, forståelse og mestring av sykdommen.

**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet, 2.etg.

**Påmelding:**

victoria.juul.leirbekkhei@trondheim.kommune.no

## Smykker og brukskunst – toving og søm

 **Oppstart uke 16:**

Kursrekke over to kursdager.  
Forventet oppstart 18. april 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

**Kursledere:**

Tiril Byager Evenrud

**Kort om kurset:**

Introduksjon til hvordan bruke søm(symaskin) i tovet ull til å lage alt fra smykker, små punger, til kosedyr/leker. Går over to torsdager. 8-10 plasser. Gratis.

**Sted:**

Glimt Recoverycenter, Heimdal  
Søbstadvegen 2

**Påmelding:**

Sms til Glimt på 929 92 150. Eller gi beskjed direkte til Tiril når du er på Glimt.



## Hvordan klage på vedtak og tjenester?

### ★ Oppstart uke 17:

Forventet oppstart 22. april. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

#### **Kursledere:**

Ansatte ved Glimt og evt innleide fagpersoner på temaet.

#### **Kort om workshopen:**

I dette kurset vil du lære hvordan du går frem for å klage på et vedtak eller en tjeneste.

Gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter

#### **Påmelding:**

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150.

## Skulpturering i polymer-leire

### ★ Oppstart uke 18:

Forventet oppstart 2. mai 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

#### **Kursledere:**

Deltaker-veiledet/Tiril Byager Evenrud

#### **Kort om kurset:**

Introduksjon til hvordan man lager smykker og små figurer i farget leire. Mer info kommer.

8-10 plasser. Gratis.

#### **Sted:**

Glimt Recoverycenter, Heimdal  
Søbstadvegen 2

#### **Påmelding:**

Sms til Glimt på 929 92 150. Eller gi beskjed direkte til Tiril når du er på Glimt.



## Selv-ledelseskurs

### ★ Oppstart uke 19:

Forventet oppstart 6.mai 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#) (link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursledere:

Ansatte ved Glimt Recoverycenter og eventuelt innleide foredragsholdere etter kunnskap om tema.

### Kort om kurset:

Hvordan være din egen støtte, og styrke deg selv. Selvhevdelse og grensesetting. Mer info kommer.  
6 plasser – 2 ganger. Gratis.

### Sted:

Glimt Recoverycenter  
Søbstadvegen 2, Heimdal

### Påmelding:

Sms til Glimt på 929 92 150. Mer info kommer på nyåret.

## Hekling og strikking

### ★ Oppstart uke 20:

Dette kurset går over 3 dager

Torsdag 16.05.24 - kl.12.00 - 15.00

Torsdag 23.05.24 - kl.12.00 - 15.00

Torsdag 30.05.24 - kl.12.00 - 15.00

**Kursholdere:** Solfrid Simonsen og Beate Raanes

### Om kurset:

Du får muligheten til å lære enkle grunnleggende teknikker i hekling og strikking.

### Pris:

Du betaler bare for materialer du evt. bruker.

### Sted:

Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

### Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266



## Kræsjkurs i økonomi og gjeldshåndtering

### ★ Oppstart uke 21:

Et dagskurs.

Forventet oppstart 21. mai 2024. Med forbehold om endringer i dato og tidspunkt.

Følg med i kalenderen på nettsiden til Glimt Recoverycenter: [Aktivitetskalender – GLIMT Recoverycenter](#)  
(link dersom digital visning av kurskatalog)

Datoer og tema blir satt opp fortløpende i løpet av våren.

### Kursledere:

Ansatte på Glimt og evt innleide kursholdere med kompetanse på temaet.

### Kort om kurset:

Dette dagskurset vil gi deg en innføring i

- Klager på utleggstrekk
- Hvordan leve med gjeld
- Gjeldsordning/frivillig avtale med kreditorer
- Spørsmål fra salen

Kurset er gratis.

**Sted:** Glimt Recoverycenter

### Påmelding:

Send sms til Glimt sin telefon: 929 92 150.



## BOOKING AV LAVTERSKEL INDIVIDUELL SAMTALE

### Booking av individuell samtale

Mulighet for booking av lavterskel individuell samtale ved treffstedene  
(30 min pr.avtale)

 **Oppstart uke 1:**

**Treffstedet på Kalvskinnet:**

Mandager: kl.10.00 - 11.30

Tirsdager: kl.09.00 - 11.30

Onsdager: kl.09.00 - 11.30

Torsdager: kl.09.00 - 11.30

**Treffstedet på Moholt:**

Mandager: kl.10.00 - 11.30

Torsdager: kl.09.00 - 11.30

Fredager: kl.09.00 - 11.30

Mulighet for lavterskel booking av individuell samtale psykisk helse, varighet 30 min.

**For booking:**

Ta kontakt med treffstedet for å sette opp avtale:

Treffstedet på Kalvskinnet tlf: 917 60187

Treffstedet på Moholt tlf: 902 28266

(Det vil bli mulighet til å booke dette via HelsaMi i Helseplattformen etterhvert)



## LØPENDE GRUPPETILBUD VED TREFFSTEDENE

### Treningstilbud 3T IISVIKA

Et løpende gruppetilbud, ukentlig

 **Oppstart uke 1:**

**Mandager: kl.12.30-15.00**

Tidligste oppmøte kl.12.00, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

**Onsdager: kl.12.30-15.00**

Tidligste oppmøte kl.12.00, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

**Torsdager: kl.12.30-15.00**

Tidligste oppmøte kl.12.00, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

**Gruppeledere:**

John Christian Holberg (mandager).  
Thorbjørn Brandt (onsdager og torsdager)

**Kort om tilbudet:**

Vi har tilgang til å benytte senterets treningsareal i 1. og 2. etasje med alt tilhørende utstyr. Garderobe og dusj tilgjengelig.

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

**Sted:** 3T IISVIKA, IISVIKVEIEN 18, TRONDHEIM

**Påmelding:**

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90211434 eller John Christian på tlf: 41647476

### Treningstilbud 3T MOHOLT

Et løpende gruppetilbud, ukentlig

 **Oppstart uke 1:**

**Tirsdager: kl.12.00-15.00**

Tidligste oppmøte kl.12.30, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

**Gruppeledere:** Thorbjørn og Christian

**Kort om tilbudet:**

Vi har tilgang til å benytte senterets treningsareal med alt tilhørende utstyr. Garderobe og dusj tilgjengelig.

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

**Sted:** 3T MOHOLT, VEGAMOT 16, TRONDHEIM

**Påmelding:**

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90211434



## Cageball (3T Sluppen)

 **Oppstart uke 2:**

**Tirsdager: kl.14.15 - 15.00**

**Gruppeledere:**

Torbjørn, Thomas og Dag

**Kort om gruppen:**

Vi møtes på 3T Sluppen og spiller fotball sammen.

**Sted:** 3T Sluppen

**Påmelding:**

Ingen påmelding

## Ung-dame gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

 **Oppstart uke 2:**

Første gang i nytt år er 8.januar, deretter ukentlig på mandager.

**Gruppeledere:** Brit Hoem og Elin Følling

**Kort om gruppen:**

Et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte i å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser.

**Sted:**

Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70, 2.etg.

**For spørsmål eller påmelding, ta kontakt på:**

[brit.hoem@trondheim.kommune.no](mailto:brit.hoem@trondheim.kommune.no)

tlf: 94883664 eller

[elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no](mailto:elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no)

tlf:94132835



## Ung-mann gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

### ★ Oppstart uke 2:

Første gang i nytt år er 11.januar, deretter ukentlig på torsdager.

**Gruppeledere:** Martin Skorstad, Geir Arne Utaker og Markus Borthen

#### Kort om gruppen:

Et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte i å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser.

#### Sted:

Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70, 2.etg.

#### For spørsmål eller påmelding, ta kontakt på:

[martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no](mailto:martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no)

tlf: 90216975

eller [geir-arne.utaker@trondheim.kommune.no](mailto:geir-arne.utaker@trondheim.kommune.no)

tlf: 90187324

## Refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen"

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

### ★ Oppstart uke 1

Ukentlig på fredager, ved begge treffstedene Kl.13.30-14.30

**Gruppeledere:** Treffstedsansatte

#### Kort om gruppen:

Vi samles i miljøet ved treffstedet, og reflekterer over ulike tema. Vi bruker også recovery-kort med ulike påstander

#### Sted:

Treffstedet på Moholt og Treffstedet på Kalvskinnet

**Påmelding:** Ingen påmelding



## Friluftsterapi

Et løpende gruppetilbud i regi av Mestringsteam og Treffsted

### ★ **Oppstart uke 1:**

Et løpende tilbud på tirsdager fra kl.09.45.

Fra januar 2024 utvider friluftsgruppa tilbudet og kommer til å ha friluftaktiviteter på utvalgte onsdager/torsdager gjennom våren. Dette i tillegg til de faste tirsdagsturene.

Info legges ut på facebookgruppa "Friluftsterapi" i forkant av hver aktivitet. Følg med der.

**Gruppeledere:** Erik, Morten og Odrun

### **Kort om kurset:**

Ukentlige fellesturer i skog og mark med naturen som ramme for bedring og velvære.

Se også facebook siden: Friluftsterapi

**Sted:** Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinnet. Tidspunkt og beskrivelse av ukas tur legges ut fortløpende på facebook siden "Friluftsterapi".

**Påmelding:** Ingen påmelding





## Psykomotorisk bevegelsesgruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

### ★ **Oppstart uke 1:**

Treffstedet på Moholt:

Første gang tirsdag 02.01, deretter ukentlig på tirsdager, kl.09.00 - 11.00

Treffstedet på Kalvskinnnet

Første gang fredag 05.01, deretter ukentlig på fredager kl.09.00 - 11.00.

### **Gruppeledere:**

Psykomotorisk fysioterapeut Eirin Lunke, sammen med ansatte fra treffstedene

### **Kort om kurset:**

I en psykomotorisk bevegelsesgruppe jobber vi med fortrolighet til oss selv, gjennom bevegelser og avspenning. Vi jobber med å legge merke til vår egen kropp i sammenheng med våre følelser, og den gjensidige påvirkningen mellom disse.

Hensikten er at dette kan bidra til ny innsikt, mestring og endring av spenningstilstander i kroppen.

Det er en lavintensitets-gruppe hvor vi fokuserer på bevegelser som fremmer sirkulasjon, pust og avspenning. Psykomotorisk bevegelsesgruppe passer for deg som ønsker en bedre forståelse av sammenhengene mellom anspenthet, pust og følelser.

### **Sted:**

Tirsdag: Treffstedet på Moholt kl. 09.30-11.00

Fredager: Treffstedet på Kalvskinnnet kl. 09.30-11.00

\*Gruppetimen har en varighet på 60 -70 min og begynner kl. 09.30. Dørene åpner kl. 09.00.

### **Påmelding:**

Fortløpende. Ta kontakt med Eirin Lunke på:

Tlf. 48250314 eller på mail:

[eirin.lunke@trondheim.kommune.no](mailto:eirin.lunke@trondheim.kommune.no)



## Turgruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

### ★ Oppstart uke 1:

Første tur går 03.01 kl.10.00, deretter ukentlig på onsdager.

### Gruppeledere:

Fra Treffstedet på Kalvskinnet: Geir Arne Utaker og Marianne Sandven

### Kort om gruppen:

Lavterskel turgruppe, hvor vi går en rolig tur i nærmiljøet, og prater om løst og fast. Lengde og varighet avhenger av hvem som er med. Enkelte ganger tar vi buss/tog og drar på tur andre steder.

**Sted:** Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinnet

**Påmelding:** Ingen påmelding

## Lunsjgruppe "Mat og prat"

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

### ★ Oppstart uke 1:

Mat og prat fra 02.01, deretter ukentlig på mandager kl.12.30 ved begge treffstedene.

Deltaker-drevet matgruppe på Kalvskinnet:

Tirsdager kl.13.00 - 15.00

### Gruppeledere:

Geir Arne Utaker, Martin Skorstad og deltakerne selv

### Kort om kurset:

Vi lager mat sammen og spiser sammen. En flott måte å være sosial på, og en fin start på uken.

### Sted:

Treffstedet på Kalvskinnet: Erling Skakkes gate 70  
Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

### Påmelding:

På tavla på treffstedene eller på telefon til treffstedene.

Moholt: tlf.90228266 , Kalvskinnet: tlf.91760187



## Kreativ gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedet

### ★ Oppstart uke 1

Hver Onsdager

kl.09.00-11.30 (med ansatte)

og

kl.12.00-15.00 (selvdreven gruppe, ansatte er i miljøet)

**Gruppeledere:** Solfrid Simonsen og Beate Raanes

#### **Kort om tilbudet:**

Aktiviteter som kan variere uke for uke etter temaer.

Vi har et bredt spekter av tilbud innenfor kunst og håndverk som er tilrettelagt for den enkeltes ønsker, behov, interesser og ressurser.

Aktivitetene vil være inkluderende og i åpne grupper.

Det motiveres og inspireres til å utvikle dine kreative sider, få positive opplevelser og mestringsfølelse. Skape trygghet, trivsel og motvirke isolasjon.

Få tilhørighet og ha muligheten til å øke din livskvalitet.

**Sted:** Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

**Påmelding:** Ingen påmelding

## Malegruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedet

### ★ Oppstart uke 1

Ukentlig på tirsdager

kl.12.00 - 15.00

**Gruppeledere:** Solfrid Simonsen, Beate Raanes og Trude Tronesvold

#### **Kort om tilbudet:**

Vi maler sammen ved Treffstedet på Moholt, hvor vi bruker ulike maleteknikker. Kom og sett farge på tilværelsen sammen med oss.

**Sted:** Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

**Påmelding:** Ingen påmelding